

Ablauf einer Sitzung mit Introvision-Coaching

Manchmal reichen im Coaching das Verstehen der eigenen Situation und ein Training auf der Verhaltensebene nicht aus. Dann ist Introvision-Coaching die Methode der Wahl: In der dritten Ebene von Coaching^{Hoch3} geht es darum, innere Blockaden und Ängste aufgrund von stress-erzeugenden älteren Mustern aufzulösen.

Mit Introvision-Coaching können auch sehr gut spezielle Anliegen und lebensgeschichtlich bedingte Themen bearbeitet werden – egal ob privat oder beruflich veranlasst.

Vier Schritte haben sich für den Ablauf einer Sitzung im Introvision-Coaching bewährt. Dies ist unabhängig davon, ob die Durchführung „face-to-face“ vor Ort oder Online geschieht.

Im ersten Schritt erkläre ich kurz die Methode. Der Klient oder die Klientin lernt dann die „weite Wahrnehmung“. Es handelt sich um eine meditative Achtsamkeitstechnik aus dem MBSR-Programm (MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction). Eine innere Haltung wird eingenommen um das, was gerade geschieht, nicht wertend, sondern nur beobachtend wahrzunehmen. Diese Achtsamkeit im hier und jetzt bezieht sich auf Gedanken die kommen und gehen, Gefühle die sich einstellen, Bilder die auftauchen sowie körperliche Reaktionen die auftreten.

Im zweiten Schritt analysieren wir die Situation oder Vorstellung, die zu inneren Konflikten sowie „Alarmen“ führt. In solchen Situationen können starke Erregungszustände wie Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, Grübeleien oder Stress auftreten. Dies kann bis zu heftigen Blockaden, „blöden“ Reaktionen, Schlafstörungen oder anderen das Leben einschränkenden körperlichen Reaktionen führen.

Den Konflikten liegt ein „innerer Druck“ zugrunde. Dabei handelt es sich um eine an uns selbst gestellte Forderung, dass etwas unbedingt geschehen muss oder aber auf keinen Fall geschehen darf (z. B. „Ich darf bei dem Projekt auf keinen Fall versagen“ oder „Ich muss eine perfekte Präsentation abliefern“ oder „Ich darf nicht abgelehnt werden“). Oft werden diese „Glaubenssätze“ durch tief sitzende Ängste ausgelöst – z.B. die Angst davor, sich hilflos, einsam oder ungeliebt zu fühlen.

Im dritten Schritt wird der Klient oder die Klientin der Haltung der weiten Wahrnehmung mit dem vorher herausgearbeiteten „Schlimmen“ der Situationen oder Vorstellungen sowie den damit verbundenen Befürchtungen konfrontiert. Die dabei aus dem Unbewussten aufsteigenden Emotionen – Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken oder Bilder als Reaktion des Organismus auf ein Anspringen des „inneren Alarms“ – werden einfach nur beobachtend zur Kenntnis genommen. Es gibt nichts zu tun – nur wahrzunehmen. Diese Phasen dauern jeweils einige Minuten.

Der vierte Schritt besteht darin, in Übungen zu Hause (täglich ca. 10 min) einige Zeit in der Haltung der weiten Wahrnehmung weiterzuarbeiten. Dazu bekommt die Klientin oder der Klient eine Aufnahme mit einer Anleitung. Wir vereinbaren eine Rückmeldung.

Als Klient*in werden sie feststellen, dass eine vorher „bedrohliche“ Situation ihren Charakter verliert. Es werden keinerlei körperliche, gefühlsmäßige oder gedankliche Reaktionen mehr ausgelöst. Das „innere Alarmsystem“ springt nicht mehr an – Die Blockaden sind gelöst und neue Freiheiten tun sich auf. Dies ist vielfach schon nach einer Sitzung der Fall – und zwar für immer, wie viele neurobiologische Untersuchungen nachgewiesen haben.

„Es tut gut, mich von altem Ballast zu befreien und von meinen Glaubenssätzen zu lösen. Ich merke jetzt erst, wie mein Leben manchmal eingeschränkt war. Ich habe es mir häufig (...) schwerer als nötig gemacht“ (O-Ton Klient).